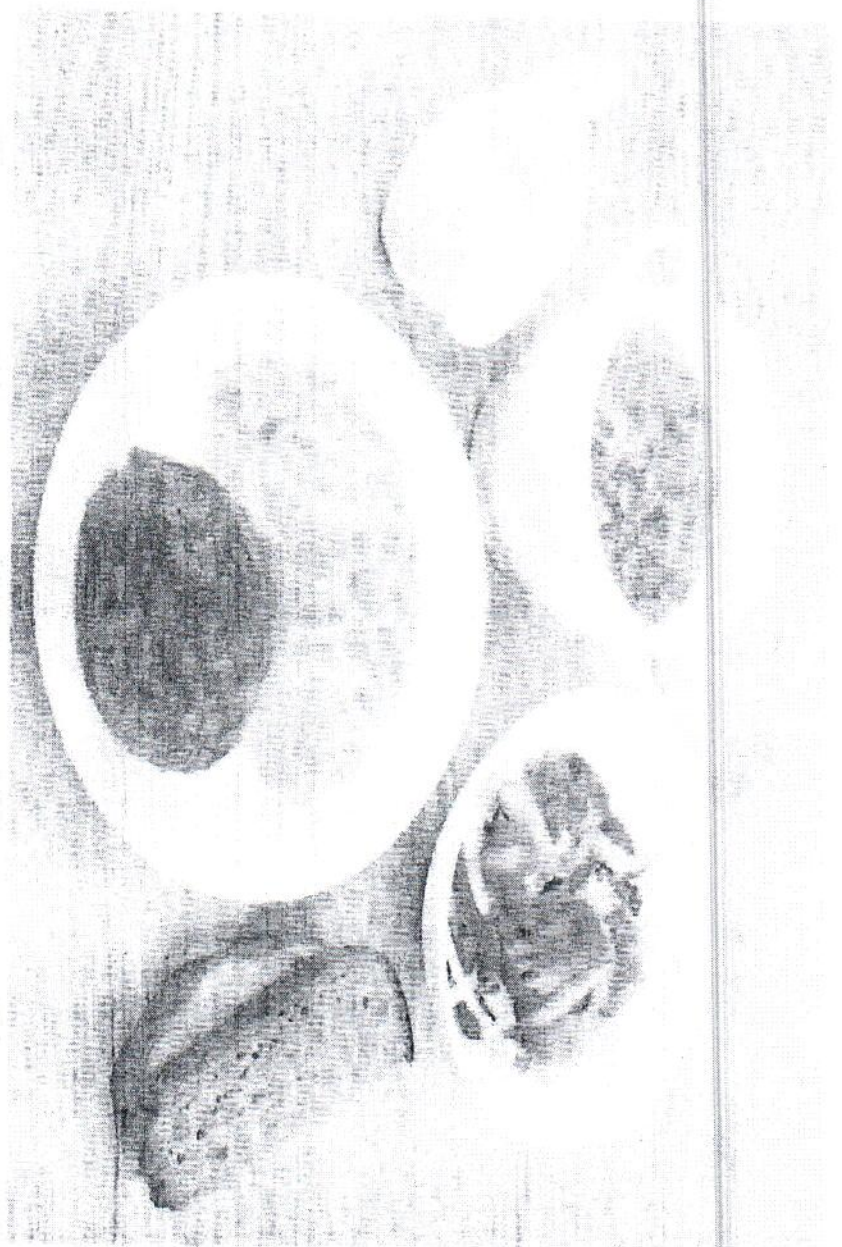


*Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс*



Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>92</b>	<b>559</b>
<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Нагеты куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83
205-17	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
406-17	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>20,29</b>	<b>20,17</b>	<b>121,60</b>	<b>799,63</b>



Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11-20, ТК	Нерекартофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>602</b>

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие (печенье в пром. упак.)	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>35,57</b>	<b>29,75</b>	<b>117,6</b>	<b>858,2</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>					
015-17	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>63,6</b>	<b>616,2</b>
<b>Среда</b>						
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по сезону (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
235-17	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>30,61</b>	<b>31,25</b>	<b>106,27</b>	<b>847,8</b>



Четверг									
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
	<b>Завтрак</b>								
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38			
310-16	Вок "Курица с овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215			
ТК	Кисель из сушеных плодов (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,6			
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,5	15	71,7			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42			
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,16</b>	<b>16,8</b>	<b>100,81</b>	<b>569,68</b>			
<b>Четверг</b>									
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
	<b>Обед</b>								
015-17	Салат по-сезону (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42			
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4			
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17			
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5			
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47			
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63			
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>38,37</b>	<b>84,44</b>	<b>784,99</b>			

		Пятница					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	
ТК	Рыба, запеченная (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,6	
54-1Г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,22	148,69	
389-1Г, ТК	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,9	0	18,18	76,32	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,29</b>	<b>20,14</b>	<b>71,16</b>	<b>586,31</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>101,07</b>	<b>97,66</b>	<b>400,49</b>	<b>2933,45</b>	
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>20,21</b>	<b>19,53</b>	<b>80,10</b>	<b>586,69</b>	
<b>Пятница</b>							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	<b>Обед</b>						
015-17	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,9	0	72	
138-04	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,4	
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42	
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>18,1</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>135,3</b>	<b>13,5,69</b>	<b>591,86</b>	<b>4106,77</b>	
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>27,07</b>	<b>27,14</b>	<b>118,37</b>	<b>821,35</b>	



Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки)	100	1,1	0,2	3,8	43,75
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,96</b>	<b>30,73</b>	<b>47,44</b>	<b>584,11</b>
Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (отруец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67
54-1Г-20	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,41</b>	<b>32,69</b>	<b>118,43</b>	<b>845,35</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Салат по-сезону (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие (пряник)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>24,97</b>	<b>16,05</b>	<b>76,92</b>	<b>586,40</b>
<b>Вторник</b>						
	<b>Обед</b>					
93-18	Овощи по сезону (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
443-04, ТК	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5	56,60
350-17, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3	262,50
ТК	Кисель из свежих плодов (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие (вафли)	15	2,1	2,7	10,8	122,40
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63,00
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24</b>	<b>120,48</b>	<b>814,25</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б			
			Ж	У	У	
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
234-17, ТК	Котлета рыбная (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
1К	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>
<b>Обед</b>						
ТК	Салат по-сезону (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>

22

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,5
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>13,65</b>	<b>90,98</b>	<b>597,40</b>
<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
015-07	Сыр порционно (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>	<b>843,05</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			Б	Ж	У	
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>17,10</b>	<b>80,45</b>	<b>594,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>122,3</b>	<b>100,28</b>	<b>383,42</b>	<b>2944,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>24,46</b>	<b>20,06</b>	<b>76,68</b>	<b>588,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>223,4</b>	<b>197,94</b>	<b>783,91</b>	<b>5877,90</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,34</b>	<b>19,79</b>	<b>78,39</b>	<b>587,79</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Обед</b>						
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,8
ТК	Рыба (минтай), запеченная с маслом	95	14,58	13,59	3,96	225,6
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,4	26,1	181,25
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,4	9,8	47
ТК	Сок фруктовый	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,3	13,5	63
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>25,97</b>	<b>28,99</b>	<b>92,21</b>	<b>805,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>23484</b>	<b>133,76</b>	<b>510,25</b>	<b>4105,87</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>4696,8</b>	<b>26,75</b>	<b>102,05</b>	<b>821,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>23619,4</b>	<b>269,45</b>	<b>1102,11</b>	<b>8212,64</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>2361,9</b>	<b>26,94</b>	<b>110,21</b>	<b>821,26</b>